



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS SOUSA

JOSÉ VICTOR DOS SANTOS SOUSA

**A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DA
ANSIEDADE DE ESCOLARES**

SOUSA/PB
2025

JOSÉ VICTOR DOS SANTOS SOUSA

**A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DA
ANSIEDADE DE ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado na disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso, em formato de artigo
científico, como requisito parcial para a
obtenção do grau de Licenciado em
Educação Física, no Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia da
Paraíba, Campus Sousa.

Orientador: Prof. Me. Wesley Crispim Ramalho

SOUSA/PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados internacionais de catalogação na publicação

Sousa, José Victor dos Santos.

S725i A Influência de um programa de exercícios físicos na redução da ansiedade de escolares / José Victor dos Santos Sousa, 2025.

43p.: il.

Orientador: Prof. Me. Wesley Crispim Ramalho.
TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.

1. Atividades Físicas. 2. Ansiedade. 3. Saúdemental. I.Título. II. Ramalho, Wesley Crispim.

IFPB Sousa / BC

CDU 719:37

Milena Beatriz Lira Dias da Silva - Bibliotecária - CRB 15/964

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

“Título:” “A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE DE ESCOLARES”.

Autor(a): JOSÉ VICTOR DOS SANTOS SOUSA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: 17 / 08 /2025.

Documento assinado digitalmente
 WESLEY CRISPIM RAMALHO
Data: 09/12/2025 17:05:11-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Me. Wesley Crispim Ramalho

IFPB/Campus Sousa - Professor Orientador

Documento assinado digitalmente
 FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA
Data: 08/12/2025 09:15:12-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Dr. Fábio Thiago Maciel da Silva

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1

Documento assinado digitalmente
 THIAGO MATEUS BATISTA PINTO
Data: 09/12/2025 14:58:31-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº Esp. Thiago Mateus Batista Pinto

EEEFM Izidra Pacífico de Araújo - Examinador 2

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à memória de Maria Eduarda Durand, minha amiga querida, cuja presença iluminou minha vida e cujo sorriso permanece em minhas lembranças. Que este trabalho também seja uma pequena homenagem à sua vida e à inspiração que você sempre foi para mim.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por estar sempre presente em minha vida, me guiando, me fortalecendo e iluminando meus caminhos, mesmo nos momentos mais desafiadores.

À minha família, meus tios, tias, primos e primas, minha mãe Wilania Samara, meu pai Edmarcos Luiz, minha irmã Anna Victoria, pelo amor incondicional, pelo apoio constante e até pelas broncas que me fizeram crescer. Ao meu pai, que sempre me dizia para não me tornar igual a ele e ser melhor, sem saber que, para mim, ele é o meu maior herói, meu exemplo de homem e minha inspiração diária. Minha mãe por ter sido o exemplo e a pessoa que me fez escolher a profissão de professor.

Aos meus amigos João Guilherme, que foi meu apoio em toda essa caminhada, tem um enorme carinho, Eric Mateus meu primo e meu aliado, Marina Crisra minha prima e amiga fiel, Everton Marcelino, Fernando Pinheiro, Vinicius Barbosa, Maria Helena, Vitoria Clarice que compartilharam comigo risadas, aventuras e momentos de felicidade, e que estiveram ao meu lado nos dias mais sombrios, oferecendo apoio, compreensão e força. Aos amigos mais íntimos, que nunca me deixaram desistir, meu muito obrigado do fundo do coração.

Aos meus colegas da faculdade Daniel Alves, Ramon Gabriel, Eduarda Nogueira, Guilherme Vinicius, Cleicione Martins, pelas trocas de conhecimento, pelos momentos de aprendizado e pelas experiências compartilhadas que tornaram esta jornada mais rica e significativa.

Aos professores da instituição, que dedicaram seu tempo e conhecimento para nos ensinar, inspirar e motivar, deixando marcas que levarei para a vida toda. Ao meu orientador, Mestre Professor Wesley Ramalho Crispim, por acreditar no meu potencial, guiar meus passos e me orientar com paciência, dedicação e profissionalismo, contribuindo decisivamente para a realização deste trabalho.

A todos que, direta ou indiretamente, fez parte desta caminhada, meu mais profundo agradecimento. Cada um de vocês deixou uma marca em minha vida que levarei comigo para sempre.

*“Se expresse da sua melhor forma, DA SUA MELHOR FORMA!
Faça seu corre valer, tá ligado
Agradeça por cada momento vivido
Porque isso faz parte de você, da sua essência”.(Noloez)*

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência de um programa de exercícios físicos na redução da ansiedade em escolares do ensino médio na Escola ECIT MESTRE JÚLIO SARMENTO. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter quase experimental, com delineamento de pré e pós-teste em grupo único. A amostra foi composta por 25 estudantes, com idades entre 14 e 19 anos, matriculadas em uma escola pública do município de Sousa, Paraíba. O programa de exercícios físicos teve duração de quatro semanas, com uma sessão semanal de aproximadamente 50 minutos, contemplando aquecimento, treino funcional e volta à calma. Os níveis de ansiedade foram avaliados antes e após a intervenção por meio do questionário Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED). A análise dos dados foi realizada no software Jamovi, utilizando estatística descritiva (frequência e porcentagem) e o teste de McNemar, adotando nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados indicaram que, antes da intervenção, 75% dos escolares apresentavam ansiedade, enquanto após o programa esse valor caiu para 50%. Embora tenha sido observada uma tendência de redução da ansiedade ($\chi^2 = 4,50$; $p = 0,034$), a significância não se manteve após a correção de continuidade ($\chi^2 = 3,13$; $p = 0,077$). Conclui-se que o programa de exercícios físicos contribuiu para a diminuição dos níveis de ansiedade. Recomenda-se a realização de novos estudos com maior duração, mais sessões semanais e amostras ampliadas para confirmar e aprofundar os achados.

Palavras-chave: Atividades Físicas. Ansiedade. Saúdamental.

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the influence of a physical exercise program on reducing anxiety among high school students at Escola ECIT MESTRE JÚLIO SARMENTO. This is a quantitative, quasi-experimental study, using a single-group pre- and post-test design. The sample consisted of 25 students aged 14 to 19 years, enrolled in a public school in the municipality of Sousa, Paraíba. The physical exercise program lasted four weeks and included one weekly session of approximately 50 minutes, comprising warm-up, functional training, and cool-down. Anxiety levels were assessed before and after the intervention using the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) questionnaire. Data analysis was performed using the Jamovi software, employing descriptive statistics (frequency and percentage) and the McNemar test, with a significance level of $p < 0.05$.

The results indicated that, before the intervention, 75% of the students presented anxiety symptoms, whereas after the program this value decreased to 50%. Although a tendency toward anxiety reduction was observed ($\chi^2 = 4.50$; $p = 0.034$), statistical significance was not maintained after continuity correction ($\chi^2 = 3.13$; $p = 0.077$). It is concluded that the physical exercise program contributed to reducing anxiety levels. Further studies with longer duration, more weekly sessions, and larger samples are recommended to confirm and deepen these findings.

Keywords: Physical exercise. Anxiety. Mental health.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico1–Avaliação da ansiedade de pré e pós realização do programa de exercício físico	19
Gráfico3–Comparação dos escores médios dos sintomas de ansiedade por sexo	22

LISTA DE TABELAS

Tabela1- Contingência para os sintomas de ansiedade pré e pós intervenção

20

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade Física
SCARED	Screenfor Child Anxiety Related Emotional Disorders
OMS	Organização Mundial da Saúde
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TALE	Termo de Assentimento Livre e Esclarecido
ACSM	American College of Sports Medicine
APA	American Psychological Association
WHO	World Health Organization
RAPS	Rede de Atenção Psicossocial
SUS	Sistema Único de Saúde
IFPB	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba
CNS	Conselho Nacional de Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	METODOLOGIA	15
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	15
2.2	AMOSTRA	15
2.3	INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	16
2.4	PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS	16
2.5	TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS	17
2.6	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	18
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
4	CONCLUSÃO	24
	REFERENCIAS	15
	APENDICE A - TERMO DE CONSETIMENTO LIVRE ESCLARECIDO(TCLE)	28
	APENDICE B- TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TALE)	30
	APENDICE C- PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS	32
	ANEXO A- PARECER COM A PROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA	33
	ANEXO B - FICHA ANAMENSE	38
	ANEXO C- SCREEN FOR CHILD ANXIETY RELATED EMOTIONAL DISORDERS.	40
	ANEXO D - ESCALA DE BORG	42
	ANEXO E - CARTA DE ANUÊNCIA	43

1INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada uma resposta natural do organismo frente a situações de perigo ou estresse, porém, quando recorrente e associada a sintomas físicos e mentais como taquicardia, sudorese e pensamentos excessivos, pode se tornar um transtorno psicológico (Lopes e Santos, 2018). Segundo Abrahão e Lopes (2022), a ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações de alerta, sendo parte do desenvolvimento humano. No entanto, quando frequente e desproporcional ao estímulo, pode evoluir para um quadro clínico.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde(OMS,2019), estima-se que 301 milhões de pessoas no mundo sofriam com algum tipo de transtorno de ansiedade, sendo cerca de 58 milhões crianças e adolescentes. Esse cenário se agravou ainda mais após a pandemia da COVID-19, especialmente no Brasil, onde dados da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) do Sistema Único de Saúde (SUS) indicaram um crescimento expressivo nos casos entre crianças e jovens entre 2013e 2023, superando os registros da população adulta (IESS; ANS, 2023).

A adolescência, por si só, já é um período caracterizado por intensas mudanças fisiológicas, emocionais e sociais, o que aumenta a vulnerabilidade a transtornos mentais como a ansiedade, que, conforme destacado por Oliveira, Santos e Paiva (2022), podem comprometer o cotidiano dos adolescentes, afetando seu desempenho escolar e suas relações interpessoais. Nesse contexto, diferentes estratégias vêm sendo exploradas para a promoção da saúde mental, e uma das intervenções com maior destaque na literatura é a atividade física. Ferreira *et al.* (2020) apontam que a ausência de prática física regular está diretamente relacionada ao agravamento de quadros de ansiedade e depressão em jovens.

Complementando essa visão, Callow *et al.* (2020) indicam que a prática regular de exercícios físicos está associada a benefícios emocionais e cognitivos, reduzindo sintomas de estresse e ansiedade. Além disso, Minghelli *et al.* (2013) explicam que a atividade física promove alterações fisiológicas no organismo por meio da liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina, substâncias responsáveis por sensações de relaxamento e bem-estar.

A prática de atividade física entre adolescentes com desenvolvimento típico tem demonstrado efeitos positivos sobre a saúde mental, contribuindo para a redução de sintomas de depressão, estresse psicológico e sofrimento emocional, além de favorecer a autoestima e o bem-estar psicológico,uma meta-análise

abrangente verificou que níveis mais elevados de atividade física estão associados a melhores desfechos de saúde mental entre crianças e adolescentes (Rodríguez-Ayllon *et al.*, 2019). Diante desse panorama, e considerando o contexto local aliado à escassez de pesquisas com aplicação prática no ambiente escolar, esta pesquisa investiga a influência de um programa de exercícios físicos na redução da ansiedade entre estudantes do município de Sousa-PB. Busca-se compreender de que modo a prática regular de atividades físicas pode impactar positivamente o bem-estar emocional dos escolares. Para isso, os níveis de ansiedade foram avaliados antes, durante e após a intervenção, utilizando o questionário SCARED como instrumento de medida, permitindo analisar de forma objetiva os efeitos do programa ao longo das quatro semanas de aplicação e verificar sua contribuição para a saúde mental dos participantes.

2METODOLOGIA

CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa, descritiva e de caráter quase experimental, com delineamento pré e pós-teste em um único grupo, uma vez que busca analisar as diferenças nos níveis de ansiedade antes e após a aplicação de um programa de exercício físico. Segundo Gil (2019), a pesquisa descritiva tem como objetivo principal descrever características de determinada população ou fenômeno, enquanto a abordagem quantitativa permite mensurar e analisar numericamente os dados obtidos. O caráter quase experimental se justifica por envolver uma intervenção planejada, sem a necessidade de grupos de controle (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2015).

AMOSTRA

A amostra foi composta por 25 alunos, 15 homens e 10 mulheres, com idades entre 14 e 19 anos, matriculadas em uma escola pública da cidade de Sousa, Paraíba. Os participantes foram selecionados de forma não probabilística por conveniência.

Critérios de Inclusão:

- ✓ Ter idade entre 14 e 19 anos;
- ✓ Estar regularmente matriculado na escola;
- ✓ Entregar o termo de assentimento livre e esclarecido (TALE) assinado pelo aluno e o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) assinado pelos responsáveis;
- ✓ Ter disponibilidade para participar das sessões de exercício físico.

Critérios de Exclusão:

- ✓ Apresentar qualquer condição médica ou limitação física que contraindique a prática de exercício físico, conforme avaliação prévia pela ficha de anamnese;
- ✓ Ausentar-se de mais de 25% das sessões de intervenção.

INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foram utilizados quatro instrumentos para a coleta de dados: a Ficha de Anamnese, o questionário SCARED e o Programa de Exercícios Físicos. A Ficha de Anamnese Avaliação Inicial para Prática de Exercício Físico foi elaborada com base no Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q), adaptada para o contexto escolar. O instrumento avaliou informações de saúde e hábitos de atividade física, incluindo histórico de doenças, uso de medicamentos, prática de exercícios e acompanhamento médico e a Escala de Percepção de Esforço de Borg

O Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) foi aplicado para mensurar os níveis de ansiedade dos alunos antes e após a intervenção. O questionário contém 41 itens, respondidos em escala de frequência (“nunca”, “às vezes”, “frequentemente”), e permite identificar sintomas de diferentes tipos de ansiedade. A versão utilizada foi a adaptada e validada para o Brasil por Barbosa et al. (2016).

O Programa de Exercícios Físicos, elaborado conforme as diretrizes do American College of Sports Medicine (ACSM, 2021), teve duração total de 45 minutos, sendo realizado uma vez por semana durante quatro semanas. As sessões incluíram aquecimento (8 min), desenvolvimento (32 min) e relaxamento (5 min), com exercícios de intensidade moderada voltados à melhoria do condicionamento físico e à redução da ansiedade.

A Escala de Percepção de Esforço de Borg CR10 foi utilizada para avaliar de forma subjetiva a intensidade do esforço durante a realização das atividades físicas. Essa escala varia de 0 a 10, em que 0 corresponde à ausência de esforço e 10 representa esforço máximo. Por meio dela, os participantes expressam o quanto percebem esforço no momento da atividade, permitindo monitorar a intensidade do exercício de maneira simples, prática e confiável.

PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS

Inicialmente, foi apresentada à direção da escola uma solicitação formal de autorização para a realização da pesquisa, garantindo o cumprimento das normas institucionais e éticas. O estudo teve início somente após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos, registrado sob o número

6.106.892.

Em seguida, foram disponibilizados aos alunos e seus responsáveis os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e os Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), permitindo que os participantes e seus responsáveis decidissem voluntariamente sobre a participação na pesquisa. Foi esclarecido que a pesquisa não interferiria na rotina escolar, sendo realizada em horários livres ou previamente em acordo com os professores, e que os participantes poderiam desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

A coleta dos dados ocorreu durante os horários disponibilizados pela escola, no contra turno escolar, sendo as atividades desenvolvidas com duração aproximada de 45 minutos por sessão e intensidade moderada, controlada por meio da Escala de Borg, adequada à faixa etária e ao nível de condicionamento físico dos participantes. Cada sessão foi organizada da seguinte forma:

Aquecimento: 10 minutos de exercícios leves de mobilidade articular e alongamentos dinâmicos; Parte principal: 30 minutos de atividades físicas estruturadas e de intensidade moderada; Alongamento e desaquecimento: 5 minutos de exercícios de relaxamento muscular e alongamento. As atividades tiveram início em 1º de agosto e finalizaram em 20 de agosto.

Para avaliação, foram aplicados os instrumentos SCARED, para avaliação de sintomas de ansiedade, e a ficha de anamnese, para levantamento do nível de atividade física dos participantes. Cada instrumento foi apresentado detalhadamente, com instruções claras e acompanhamento durante o preenchimento, garantindo a compreensão e a correta resposta dos alunos.

Todo o procedimento de coleta de dados foi conduzido de forma ética, segura e padronizada, assegurando a confiabilidade das informações obtidas para a análise posterior.

TRATAMENTO E ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS

Os dados obtidos foram organizados e analisados por meio do software estatístico Jamovi. Foram empregadas técnicas de estatística descritiva, como frequência e porcentagem,. Para comparar os níveis de ansiedade pré e pós-intervenção, foi aplicado o teste de McNemar, adequado para variáveis categóricas dicotômicas em medidas repetidas com nível de significância adotado de $p < 0,05$.

CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB, registrado sob o número 6.106.892, seguindo as normas da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

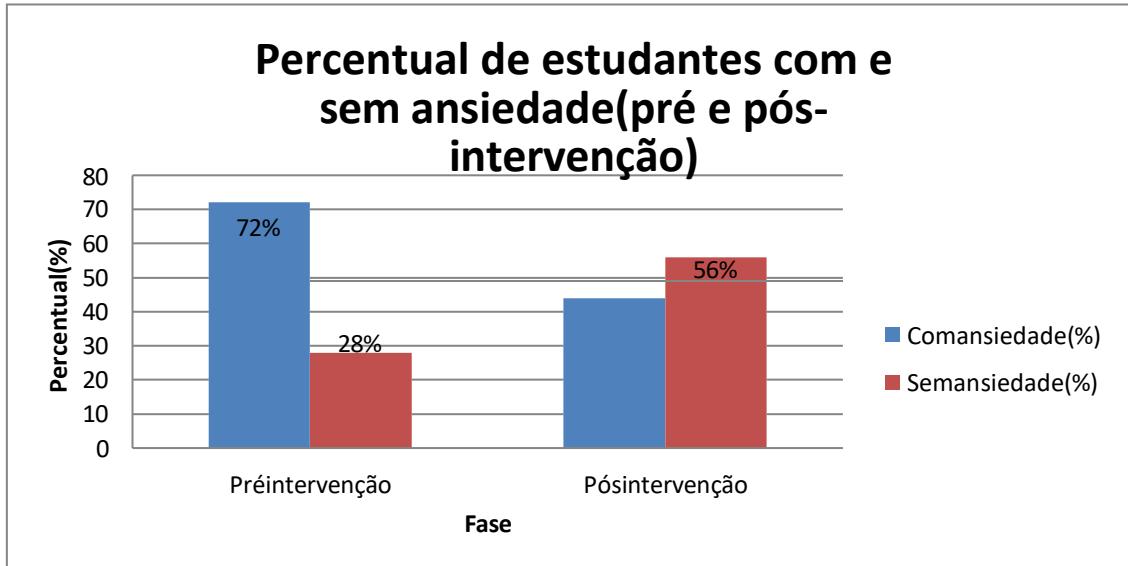
Para assegurar a participação voluntária e consciente, os alunos maiores de idade assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE), enquanto os responsáveis legais dos participantes menores de idade assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Apesar dos riscos serem considerados mínimos, como possível desconforto durante o preenchimento dos questionários ou exposição de dados pessoais, foram adotadas medidas de monitoramento e orientação para minimizar qualquer situação adversa. Todos os instrumentos foram explicados detalhadamente aos participantes, enfatizando que poderiam desistir da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. As informações coletadas, tanto pelo SCARED quanto pela ficha de anamnese, foram tratadas com sigilo absoluto, garantindo a privacidade e a segurança dos dados dos participantes durante todo o processo de pesquisa.

3RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com o gráfico 1 e , observa-se que, antes da intervenção 72% dos escolares apresentavam indicativos de ansiedade, enquanto 28% não apresentavam. Após o programa de exercícios, verificou-se redução da frequência de alunos ansiosos para 44%, enquanto 56% passaram a não apresentar ansiedade.

GRÁFICO1 Avaliação da ansiedade pré e pós realização do programa de exercício físico



Fonte: Elaboração própria,2025.

Os resultados ilustrados no Gráfico 1 mostram a diminuição expressiva da proporção de alunos com ansiedade após o período de intervenção. Esse achado sugere que o programa de exercícios físicos exerceu influência positiva sobre o bem-estar emocional dos participantes, corroborando o estudo de Biddle e Asare (2011), que aponta a prática regular de atividades físicas como um fator protetivo contra sintomas ansiosos em crianças e adolescentes, por favorecer a liberação de endorfinas e contribuir para a melhora dos mecanismos de autorregulação emocional.

A Tabela 1 mostra que, após o programa de exercícios físicos, houve redução significativa dos sintomas de ansiedade entre os escolares. Dos 18 alunos que apresentavam ansiedade no pré-intervenção, 7 deixaram de apresentar sintomas e 11 permaneceram ansiosos. Entre os 7 alunos que não tinham ansiedade inicialmente, nenhum passou a apresentar sintomas. No total, o número de

estudantes sem ansiedade aumentou de 7 para 14, indicando melhora relevante. O teste de McNemar apontou diferença estatisticamente significativa entre o pré e o pós-intervenção ($\chi^2 = 7,00$; $p = 0,008$), confirmando que o programa de exercícios físicos produziu um efeito real na redução dos níveis de ansiedade.

Esses achados são consistentes com a literatura, que demonstra que intervenções baseadas em atividade física reduzem sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes. Uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados identificou efeito significativo do exercício sobre a redução da ansiedade em jovens (Lletal.,2024).Resultados semelhantes foram encontrados em um ensaio controlado realizado com escolares brasileiros, no qualprogramas estruturados de atividade física promoveram melhora nos indicadores de saúde mental (SANTOS *et al.*, 2025). Além disso, estudo experimental com pré-adolescentes demonstrou queintervenções de exercício físico reduzem sintomas de ansiedade e depressão após período de treinamento (GLANVILLE; COOPER; SMITH, 2019). Assim, os resultados deste estudo corroboram evidências científicas que destacam o papel do exercício físico como estratégia eficaz para a promoção da saúde mental juvenil.

Esse resultado confirma que o programa de exercícios físicos produziu um efeito real na redução dos níveis de ansiedade dos escolares.

Tabela1. Contingência dos sintomas de ansiedade (pré vs pós-intervenção)

Condição pré-intervenção	Pós: Não ansioso	Pós: Ansioso	Total no pré
Não ansioso no pré	7	0	7
Ansioso no pré	7	11	18
Total no pós	14	11	25

Fonte: Elaboração própria,2025.

Pode-se observar no Gráfico 3 a redução média dos escores de sintomas de ansiedade (SCARED) antes e após a intervenção, estratificada por sexo. Na amostra total, a média diminuiu de 33,76 para 25,64 pontos, demonstrando uma

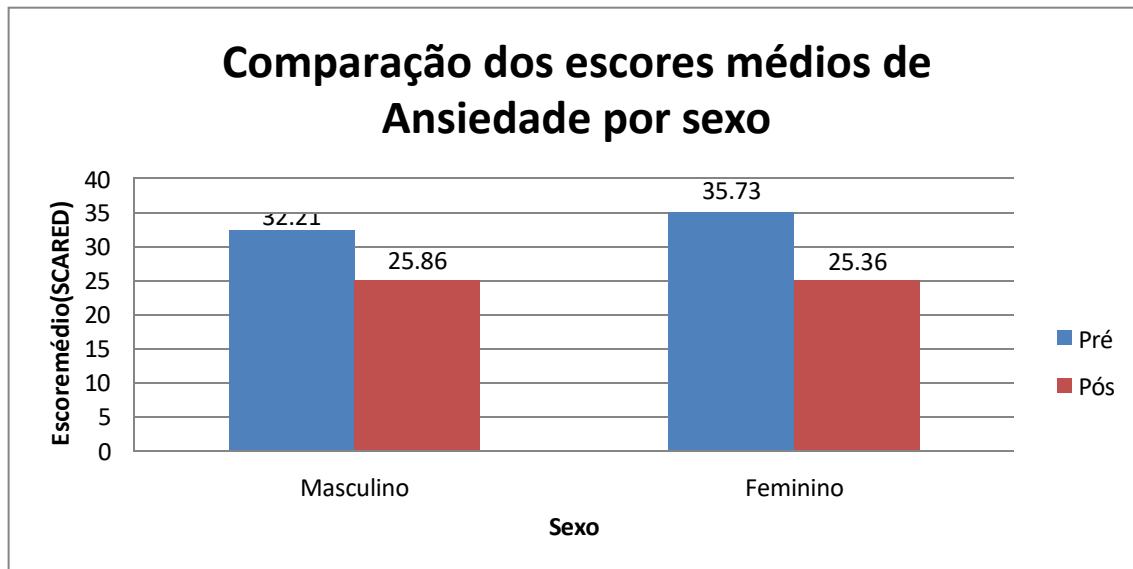
queda consistente nos sintomas após a prática do programa de exercício físico. Quando estratificados por sexo, os indivíduos do sexo masculino passaram de 32,21 para 25,86 pontos, enquanto as participantes do sexo feminino reduziram de 35,73 para 25,36 pontos, ou seja, ambos os sexos apresentaram melhora, com redução absoluta maior entre as meninas.

Esses resultados são coerentes com achados de intervenções escolares e programas estruturados de atividade física que mostraram redução de sintomas ansiosos e depressivos em adolescentes após programas de 8-12 semanas (Francisquini *et al.*, 2024; da Silva *et al.*, 2025). Revisões e meta-análise também apontam efeito favorável do exercício sobre indicadores de saúde mental em crianças e adolescentes, embora os tamanhos do efeito variem conforme modalidade, intensidade e duração da intervenção (Rodríguez-Ayllon *et al.*, 2019; Anker *et al.*, 2024).

A maior queda observada entre as participantes do sexo feminino pode refletir tanto maior nível basal de sintomas em meninas quanto diferenças no modo como elas respondem a intervenções baseadas em atividade física fenômeno já descrito na literatura sobre diferenças de sexo em bem-estar e saúde mental na adolescência (Yoon *et al.*, 2022). Entretanto, dado o delineamento de grupo único do presente estudo, essa interpretação deve ser feita com cautela: fatores contextuais (motivação, adesão às sessões, suporte social escolar) e o tamanho amostral podem influenciar diferenças aparentes entre os sexos. Em pesquisas futuras, recomenda-se usar delineamentos comparativos (grupos controle ou aleatorizados) e análise de moderadores (sexo, intensidade do exercício, adesão) para confirmar o efeito é estatisticamente distinto entre meninos e meninas.

Em suma, os achados sugerem que o programa de exercício aplicado contribuiu para a redução de sintomas ansiosos na amostra estudada, corroborando evidências anteriores que apontam a utilidade de intervenções físicas escolares para promoção do bem-estar emocional em adolescentes (Francisquini *et al.*, 2024; da Silva *et al.*, 2025; Rodríguez-Ayllon *et al.*, 2019).

GRÁFICO 3- Comparação dos escores médios dos sintomas de ansiedade por sexo.



Fonte: Elaboração própria, 2025.

O quadro 1 apresenta a distribuição dos alunos entre os momentos pré e pós-intervenção. Observou-se que 80% dos participantes apresentaram melhora nos sintomas de ansiedade, enquanto 12% permaneceram sem alterações e 8% tiveram piora. Esses resultados evidenciam o impacto positivo do programa de exercícios físicos, indicando que a prática regular de atividade física contribui para a redução dos sintomas ansiosos. Resultados semelhantes são descritos na literatura, uma vez que revisões sistemáticas demonstram que programas de exercício físico podem reduzir sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes, especialmente quando estruturados e aplicados de forma regular (LIGON *et al.*, 2025; SONG *et al.*, 2025). Tais evidências reforçam a interpretação de que o exercício físico representa uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental no contexto escolar.

Quadro1- Evolução dos Resultados

Categoria	Quantidade
Melhoraram (Diferença>0)	20
Não houve mudança(Diferença= 0)	3
Pioraram (Diferença< 0)	2

Fonte: Elaboração própria, 2025.

Os resultados deste estudo indicam que o programa de exercícios físicos foi eficaz para diminuir a ocorrência de sintomas de ansiedade entre os escolares participantes. Essa constatação está em consonância com a literatura científica, que demonstra que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas de ansiedade e à melhora do bem-estar psicológico em populações jovens (BIDDLE; ASARE, 2019; GAO; WU, 2023). CARTER, MORRIS e FAULKNER(2021) identificaram, em uma meta-análise, que a prática de atividades físicas está associada à redução moderada dos sintomas de ansiedade em jovens. De forma semelhante, GAO e WU (2023) confirmaram que a participação em programas de atividade física melhora indicadores emocionais e reduz sintomas ansiosos em estudantes. No presente estudo, observou-se que, dentre os alunos que inicialmente apresentavam ansiedade, sete deixaram de apresentar sintomas após o programa, e a maioria dos participantes (80%) demonstrou melhora.

Apesar de o tempo de intervenção ter sido menor do que o planejado, os efeitos já foram perceptíveis, sugerindo que até mesmo programas de curta duração podem gerar benefícios psicológicos relevantes. Essa tendência foi destacada por REBAR et al. (2015), ao demonstrarem que a prática regular de atividade física reduz consistentemente os sintomas de ansiedade e depressão, ainda que com variação conforme a intensidade e a duração da intervenção.

Uma limitação importante a considerar é que a intervenção foi aplicada por apenas um mês e em uma única turma do 3º, o que reduz a generalização dos resultados e pode ter limitado a significância estatística das análises. Além disso, fatores externos, como demandas escolares, ambiente familiar e características individuais, influenciam fortemente o estado emocional de adolescentes, relativizando o impacto isolado da prática física (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2014; MINAYO, 2014; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). Mesmo diante dessas limitações, os resultados obtidos reforçam que programas de exercícios físicos, ainda que de curta duração, podem atuar como estratégias promissoras na promoção da saúde mental e emocional de escolares. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes, prolonguem o tempo de intervenção e incluam acompanhamentos de médio e longo prazo, de modo a verificar se os efeitos positivos se mantêm ao longo do tempo.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência de um programa de exercícios físicos na redução da ansiedade em escolares do ensino médio. Os resultados apontaram uma diminuição nos níveis de ansiedade após a intervenção, tanto na proporção de alunos com indicativos de ansiedade quanto nos escores médios obtidos pelo instrumento SCARED. Os dados apresentados revelaram uma tendência positiva em direção à melhora do bem-estar emocional dos participantes.

Tais achados sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode exercer influência benéfica sobre o controle da ansiedade, ainda que em um período relativamente curto de intervenção. A redução dos sintomas observada mesmo em um programa de apenas quatro semanas reforça a importância de inserir a atividade física como componente essencial das rotinas escolares, não apenas pelo impacto na saúde física, mas também pelo seu potencial de promoção da saúde mental e emocional.

A principal limitação deste estudo foi a restrição do tempo de intervenção e da amostra, uma única turma participante e apenas um mês de duração, o que reduz a generalização dos resultados e a força estatística das conclusões. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes e o tempo de intervenção, possibilitando verificar se os efeitos observados se mantêm ou se intensificam ao longo do tempo.

Mesmo diante dessas barreiras, o trabalho contribui para o campo da Educação Física escolar ao demonstrar, na prática, o valor pedagógico e terapêutico das atividades físicas na formação integral dos estudantes. A vivência corporal, o convívio coletivo e o estímulo à autonomia emocional se mostram elementos fundamentais para o desenvolvimento de adolescentes mais saudáveis, equilibrados e conscientes de si.

Assim, conclui-se que o programa de exercícios físicos apresentou indícios de contribuição para a redução da ansiedade em escolares e que ações semelhantes podem ser aplicadas no ambiente escolar como parte de estratégias de promoção da saúde e bem-estar. A Educação Física, nesse contexto, reafirma-se como área essencial na formação humana, indo além do movimento pelo movimento, para atuar como instrumento de transformação, cuidado e equilíbrio emocional.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. *Revista Contradição*, v. 3, n. 1, e028, 2022. DOI:10.33872/revcontrad.v3n1.e028. Disponível em:<https://revista.unifateciedu.br/index.php/revcontrad/article/view/39>. Acesso em: 27 nov. 2025.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). *The Road to Resilience*. Washington, DC: APA, 2014.

ANKER, E. A. et al. The effect of physical activity on anxiety symptoms among children and adolescents: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 2024. Disponível em:<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1254050/full>. Acesso em: 27 nov. 2025.

BARBOSA, G. A. et al. SCARED: adaptação e propriedades psicométricas para o contexto brasileiro. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 43, n. 6, p. 131-137, 2016.

BERLEZE, A.; HAEFFNER, L. S. B.; VALENTINI, N. C. Desempenho motor de crianças obesas: uma investigação do processo e produto de habilidades motoras fundamentais. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 9, n. 2, p. 134-144, 2007.

BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, v. 53, n. 10, p. 640-646, 2019.

BMC PUBLIC HEALTH. Effect of exercise interventions on depression, anxiety, and self-esteem in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*, v. 25, 2025. Disponível em:<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-25044-6>. Acesso em: 27 nov. 2025.

CALLOW, D. D. et al. The mental health benefits of physical activity in older adults survive the COVID-19 pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, v. 28, n. 10, p. 1046-1057, 2020. DOI: 10.1016/j.jagp.2020.06.024. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32713754/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY (CSEP). *Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+)*. Ottawa: CSEP, 2019.

CARTER, T.; MORRIS, T.; FAULKNER, G. Exercise interventions and anxiety in youth: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, v. 12, p. 721315, 2021.

DA SILVA, J. M. et al. Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 2025. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-21620-y>. Acesso em: 27 nov. 2025.

FERREIRA, V. R. et al. Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. *Revista de Saúde Pública*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/WYy4npBGn9DcK8LXFr3cgTp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 nov. 2025.

FRANCISQUINI, M.C.J. et al. Effects of a 12-Week Physical Activity Intervention on Psychological Symptoms in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 21, n. 12, p. 1558, 2024. DOI: 10.3390/ijerph21121558. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph21121558>. Acesso em: 27 nov. 2025.

GAO, Z.; WU, Y. The effects of physical activity on the mental health of children and adolescents: a meta-analysis. *BMC Public Health*, v. 23, p. 22690, 2023.

GIL, A.C. *Métodos e técnicas de pesquisas sociais*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GLANVILLE, B.; COOPER, M.; SMITH, L. Impact of physical exercise on symptoms of depression and anxiety in pre-adolescents: a pilot randomized trial. *Journal of Mental Health*, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31440186/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

IESS; ANS–INSTITUTO DE ESTUDOS DA SAÚDE SUPLEMENTAR; AGÊNCIA NACIONAL DA SAÚDE SUPLEMENTAR. *Estudo especial: saúde mental na saúde suplementar (2013–2023)*. Brasília, DF, 2023. Disponível em: <https://www.ies.org.br/sites/default/files/2024-01/Estudo%20Especial%20Sa%C3%BAde%20Mental.pdf>. Acesso em: 27 nov. 2025.

LI, Y. et al. The effect of exercise training on anxiety symptoms in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40965847/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

LIGON, G. et al. The effect of exercise training on anxiety symptoms in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Sports Medicine*, v. 55, n. 4, 2025.

LOPES, L.R.; SANTOS, M.C. Transtorno de ansiedade: sintomas e implicações clínicas. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, v. 1, n. 2, p. 98-107, 2018. Disponível em: <https://reicen.emnuvens.com.br/reicen/article/view/57>. Acesso em: 27 nov. 2025.

- MINGHELLI,B.etal.** Comparison of levels of anxiety and depression among active and sedentary elderly. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto / Journal of Human Kinetics*, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/hNsJdN6dN6N8RgtmV9BJPmd/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- MINAYO,M.C.S.** *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 15. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- OLIVEIRA,F.;SANTOS,E.S.;PAIVA,E.N.** Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 4, p. 1-20, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37197>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE(OMS).** *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO, 2020.
- REBAR, A. L. et al.** A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, v.9,n.3,p.366-378,2015.
- RODRÍGUEZ-AYLLON,M.etal.** Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 49, n. 9, p. 1383-1410, 2019. DOI: 10.1007/s40279-019-01099-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- SANTOS, A. P. et al.** Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, v. 25, p. 1-12, 2025. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-21620-y>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- SONG,H.etal.** Aerobic exercise strategies for anxiety and depression among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 360, 2025.
- THOMAS,J.R.;NELSON,J.K.;SILVERMAN,S.J.** *Research Methods in Physical Activity*. 7. ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION(WHO).** *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Geneva: World Health Organization, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>. Acesso em: 27 nov. 2025.
- YOON, Y. et al.** Gender difference in the change of adolescents' mental health and subjective well-being: longitudinal evidence. *BMC Psychiatry*, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8896070/>. Acesso em: 27 nov. 2025.

APÊNDICE A- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLÉ) DESTINADO AOS PAIS

Vimos, por meio deste, convidar o adolescente sob sua responsabilidade legal a participar da pesquisa, intitulada: **“A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE DE ESCOLARES”.**

O objetivo é analisar os efeitos que um programa de exercícios físicos pode ter na redução dos níveis de ansiedade de escolares. Este estudo se justifica pela importância de se compreender o impacto da atividade física sobre a saúde mental dos adolescentes, especialmente em relação à ansiedade, além da carência de estudos semelhantes em nossa região, contribuindo assim para outras áreas ligadas à saúde.

A participação é **voluntária, não remunerada**, e o não consentimento não acarretará em nenhum prejuízo ao atendimento escolar do (a) estudante. A qualquer momento, o(a) responsável ou o(a) participante poderá desistir da participação sem nenhum tipo de penalidade. Caso haja algum gasto eventual decorrente da participação na pesquisa, este será totalmente **ressarcido**. Uma via deste documento será entregue assinada pelos pesquisadores, e o envio e devolução do consentimento poderá ser realizado por meios **eletrônicos**.

Inicialmente, os alunos responderão o **questionário SCARED** (*Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders*), aplicado individualmente, com o intuito de avaliar os sintomas de ansiedade nos adolescentes. O questionário será reaplicado em três momentos: **antes, durante (2^a semana) e após (5^a semana)** o programa de intervenção.

O **programa de exercícios físicos** será realizado ao longo de **5 semanas**, com **duas sessões por semana**, totalizando **10 sessões**. Cada sessão terá duração média de **50 minutos**, sendo composta por atividades físicas de intensidade moderada, com foco no desenvolvimento de capacidades físicas gerais e no bem-estar psicológico dos participantes.

Conforme a **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**, o procedimento da pesquisa poderá oferecer **riscos mínimos**, relacionados ao esforço físico. No entanto, os participantes passarão previamente por uma **Ficha de Anamnese de Saúde e Atividade Física**, elaborada pelo pesquisador, com o objetivo de verificar suas condições físicas gerais, histórico de saúde e aptidão para a prática de exercícios.

Também será realizada uma **sessão de familiarização** com os exercícios, onde será explicado todo o processo, visando evitar lesões. Durante as sessões, haverá sempre a presença de um profissional capacitado em primeiros socorros e com um kit de primeiros socorros disponível.

Os dados coletados serão armazenados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Após esse período, os documentos serão avaliados e destinados conforme a legislação vigente. A identidade dos participantes será mantida sob sigilo, e os dados utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, conforme a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Ao final da pesquisa, todos os participantes terão acesso aos resultados, podendo compreender melhor os efeitos do exercício físico na redução da ansiedade.

Caso haja dúvidas, entre em contato com: Wesley Crispim Ramalho, pelo número (83) 9.8146-5233 ou e-mail: wesley.ramalho@ifpb.edu.br, e com o seu orientando: José Victor Dos Santos Sousa, pelo número (83) 9.8141-1087 ou e-mail: jose.sousa.5@academico.ifpb.edu.br.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Sousa, ____ de _____ de 2025.

Assinatura do Participante

Assinatura do (a) Pesquisador (a)

APÊNDICE B - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Esclarecimentos

Após obtermos a autorização do seu responsável legal para a sua participação nesta pesquisa, vimos, por meio deste, convidar você a participar do estudo intitulado:

“A Influência de um Programa de Exercícios Físicos na Redução da Ansiedade de Escolares”, que tem como pesquisadores responsáveis o professor orientador **Wesley Crispim Ramalho** e seu orientando **José Victor dos Santos Sousa**.

O objetivo desta pesquisa é investigar os efeitos de um programa de exercícios físicos moderados sobre os níveis de ansiedade de estudantes escolares. Essa pesquisa se justifica pela importância de compreender como atividades físicas estruturadas e regulares podem contribuir para a redução da ansiedade dos alunos. Ela é especialmente relevante para a nossa região, que carece de investigações relacionadas à saúde mental no contexto escolar, podendo assim colaborar para que profissionais da área da Educação Física e da saúde planejem programas mais eficazes voltados ao bem-estar físico e emocional dos jovens.

A sua participação é voluntária, não remunerada e o fato de você não querer participar não trará nenhum tipo de penalidade ou mudança em relação à forma como você é tratado(a) no ambiente escolar. Você poderá desistir da participação a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Caso existam eventuais despesas, estas serão ressarcidas integralmente. Você ficará com uma via deste documento, devidamente assinada pelos pesquisadores, e o envio/devolução da autorização poderá ser feito por meios eletrônicos.

Caso você concorde com a participação, será submetido(a) ao seguinte procedimento:

A aplicação do questionário **SCARED** (*Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders*), que será realizada de forma individual. Esse instrumento é amplamente utilizado para avaliar sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes, com perguntas relacionadas a medos, preocupações, sintomas físicos e sociais. O questionário será aplicado em **três momentos**: antes do início da intervenção, na **segunda semana** e ao final da **quinta semana**, permitindo uma análise comparativa da evolução dos sintomas de ansiedade ao longo do programa.

O programa de exercícios físicos será composto por **10 sessões**, realizadas ao longo de **5 semanas**, com **frequência de duas sessões por semana**. Cada sessão terá **duração média de 50 minutos**, incluindo aquecimento, atividades físicas de intensidade moderada (voltadas ao desenvolvimento das capacidades físicas gerais), e um momento final de relaxamento.

Com base na **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**, esta pesquisa poderá oferecer **riscos mínimos**, relacionados ao esforço físico. Para minimizar esses riscos, os participantes preencherão uma **Ficha de Anamnese**

de Saúde e Atividade Física, elaborada pelo pesquisador, para verificar o estado geral de saúde, histórico físico e possíveis limitações.

Além disso, será realizada uma **sessão de familiarização**, onde todas as atividades físicas serão explicadas, com o objetivo de evitar lesões. Durante as sessões, haverá a presença de um profissional capacitado em **primeiros socorros**, com kit apropriado.

Os dados obtidos serão armazenados com o pesquisador responsável por um período de **5 (cinco) anos**, sendo posteriormente destinados conforme a legislação vigente. A sua identidade será preservada, e todos os dados serão utilizados **exclusivamente para fins acadêmicos e científicos**, de acordo com a **Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde**.

Ao final do estudo, você terá **acesso aos resultados da pesquisa**, podendo adquirir conhecimentos sobre os efeitos da prática regular de exercícios físicos na redução da ansiedade entre estudantes como você.

Caso haja qualquer dúvida, entre em contato com: Wesley Crispim Ramalho, pelo número (83) 9.8146-5233 ou e-mail: wesley.ramalho@ifpb.edu.br, e com o seu orientando: José Victor Dos Santos Sousa, pelo número (83) 9.8141-1089 ou e-mail: jose.sousa.5@academico.ifpb.edu.br.

Este documento foi impresso em duas vias. Uma ficará com você e a outra com o pesquisador responsável José Victor Dos Santos Sousa.

Consentimento Livre e Esclarecido

Após ter sido esclarecido sobre os objetivos, importância e o modo como os dados serão coletados nessa pesquisa, além de conhecer os riscos, desconfortos e benefícios que ela trará para a ciência e ter ficado ciente de todos os meus direitos, eu

abaixo assinado, concordo em participar da pesquisa: "A Influência De Um Programa De Exercícios Físicos Na Redução Da Ansiedade De Escolares.", e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Sousa, _____ de _____ de 2025.

APÊNDICE C- PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

AQUECIMENTO (8 minutos)

Atividade	Descrição
Caminhada ou trote leve (3 min)	Deslocamento leve pelo espaço, mantendo ritmo confortável para aumentar a temperatura corporal e ativar o sistema cardiovascular.
Mobilidade articular (2 min)	Rotações suaves de pescoço, ombros, quadris, joelhos e tornozelos para preparar as articulações.
Movimentos dinâmicos (3 min)	Corrida em zigue-zague, skipping (joelhos elevados), polichinelos e balanceios de braços e pernas.

DESENVOLVIMENTO (30 minutos)

Atividade	Descrição
Agachamentos – 2x (10-15 rep)	Flexão dos joelhos simulando sentar e levantar, com tronco ereto e pés alinhados aos ombros. Pode usar cadeira como apoio.
Flexões de braço – 2x (8-12 rep)	De barriga para baixo, mãos na linha dos ombros. Flexionar e estender os braços com o corpo alinhado. Pode adaptar com joelhos no chão.
Abdominais – 2x (10-15 rep)	Deitado com joelhos flexionados, elevar parcialmente o tronco contraindo o abdômen. Pode usar colchonete para conforto.

RELAXAMENTO (5 minutos)

Atividade	Descrição
Alongamentos estáticos (2 min)	Inclinação à frente para pernas; braços à frente sentado sobre os calcanhares; ombro cruzado à frente; braço elevado segurando o cotovelo.
Respiração profunda (3 min)	Inspirar pelo nariz e expirar pela boca lentamente, durante os alongamentos, promovendo relaxamento físico e mental.

ANEXO A- PARECER COM APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIESP



PARECER CONSUSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO

Pesquisador: FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 49857421.0.0000.5184

Instituição Proponente: Instituto de Educação Superior da Paraíba - IESP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.016.892

Apresentação do Projeto:

As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO, de 21/04/2023) e/ou do Projeto detalhado: Trata-se de uma emenda no projeto de pesquisa aprovado pelo CEP UNIESP em 23/07/2021. As mudanças pleiteadas, são: 1) Ampliar a idade dos adolescentes de 17 anos para 19 anos, uma vez que a Organização Mundial de Saúde (OMS) tem definido a adolescência como sendo o período da vida que começa aos 10 anos e termina aos 19 anos completos. 2) Incluir novos instrumentos de avaliação dos desfechos secundários (variáveis preditoras), a fim de complementar os existentes: questionário KIDSCREEN-27 para avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde; questionário SCARED para avaliar o nível de ansiedade; escala pediátrica de sonolência diurna (PDSS) para medir o nível de sonolência; teste de Flanker computadorizado para avaliar o desempenho cognitivo; exame de bioimpedância tetrapolar para medir a composição corporal; e questionário Baecke para identificar as atividades esportivas praticadas. 3) Modificar o cronograma da pesquisa. Pretende-se ampliar o período da pesquisa até dezembro de 2024. Essas alterações vão gerar benefícios aos voluntários e aumentar sobremaneira a qualidade da pesquisa científica. A atividade física, é necessária em todas as idades e deveria ser proporcionada a todas as crianças e adolescentes. No período atual as práticas de atividade física/exercício físico

Endereço: Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301

Bairro: MORADA NOVA

CEP: 58.109-303

UF: PB

Município: CABEDELO

Telefone: (83)2106-3827

E-mail: comite.etica@iesp.edu.br



Continuação do Parecer: 6.016.892

realizadas pela maioria dessa população não atinge o que é recomendado pela OMS. O objetivo será analisar o nível de atividade física nível de atividade física e fatores associados em crianças e adolescentes do alto sertão paraibano. Metodologia: A pesquisa caracteriza-se como quantitativa, de natureza descritiva, de campo e transversal. Serão aplicados questionários para avaliar os Níveis de Atividade Física, comportamento sedentário, qualidade de vida, qualidade de sono e Níveis socioeconômicos de crianças e adolescentes com idades entre 10 a 17 anos, além das medidas de peso, estatura, pressão arterial, bateria de testes para aptidão física relacionada a saúde e desempenho, e o teste KTK.

Objetivo da Pesquisa:

A pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO tem como objetivo analisar o nível de atividade física e fatores associados em crianças e adolescentes do alto sertão paraibano.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO apresenta como riscos mínimos a pessoa humana e invasão de privacidade, como também podem estimular pensamentos e sentimentos íntimos. Além disso, ao participar da pesquisa pode haver algum tipo de interferência na vida e na rotina dos participantes, bem como riscos físicos diante algumas avaliações físicas. Para minimizar tais riscos serão garantidos locais reservados e adequados para as avaliações, bem como garantir que o estudo será suspenso imediatamente ao perceber algum risco ou danos à saúde do sujeito participante da pesquisa e que os sujeitos da pesquisa que vierem a sofrer qualquer tipo de dano previsto ou não no termo de consentimento e resultante de sua participação, terão direito à assistência integral necessária.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO foi devidamente instruído tratando-se de um estudo com abordagem quantitativa como pesquisa de campo, sendo descritivo, transversal e correlacional. A população do estudo será de crianças e adolescentes, e a amostra será composta por 1000 participantes. Para avaliar o nível de atividade física e comportamento sedentário, será utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta e acelerômetro. Também será utilizado o questionário adaptado do Global Student Health Survey versão 2016. Nesse estudo será utilizado o questionário de Estado de Saúde (short-form-

Endereço:	Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301
Bairro:	MORADA NOVA
UF:	PB
Município:	CABEDELO
Telefone:	(83)2106-3827
CEP:	58.109-303
E-mail:	comite etica@iesp.edu.br



Continuação do Parecer: 6.016.892

36) e o O World Health Organization Quality of Life WHOQOL-Bref para a avaliação da qualidade de vida das crianças e adolescentes. Para a qualidade do sono será utilizado a Escala de Pittsburgh e a Escala de Sonolência de Epworth. Para analisar o nível socioeconômico, utilizou-se o critério de Classificação Econômica Brasil, que discrimina socioecononomicamente as pessoas a partir de informações sobre a escolaridade do chefe da família e posse de "itens de conforto familiar". Para realização da avaliação antropométrica e de composição corporal, será utilizado uma balança digital, da marca Líder, modelo P200-C (para até 200kg), estadiômetro de alumínio, da marca Sanny (capacidade de medicação 115cm a 210 cm, tolerância + 2mm em 210 cm, resolução em milímetros) e para cálculo do IMC a fórmula (IMC = peso corporal/ estatura), bem como o protocolo de dobras cutâneas com utilização do adipômetro e fita métrica. Para a aferição da pressão arterial será utilizado o Medidor de Pressão Arterial Digital de Braço 7200 OMRON. Para a determinação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor, serão utilizados os testes motores da bateria proposta pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). Para avaliar o desempenho motor dos participantes será utilizado a bateria de Teste KTK. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética, para avaliação e após aprovação, o estudo iniciará com a divulgação para o público e com o interesse as avaliações serão agendadas em horários previamente combinados mediante a entrega do Termo de Assentimento dos participantes e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos responsáveis.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Recomendações:

Vide campo "Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações".

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Trata-se da análise do projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO está de acordo com a Resolução nº 466 de 2012 e Resolução nº 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde/MS, não apresentando inadequações ou pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Trata-se da análise da emenda do projeto de pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO ALTO SERTÃO PARAIBANO está de acordo com a Resolução nº 466 de 2012 e Resolução nº 510 de 2016 do Conselho Nacional de Saúde/MS, não apresentando inadequações ou pendências. Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável

Endereço: Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301
Bairro: MORADA NOVA **CEP:** 58.109-303
UF: PB **Município:** CABEDELO
Telefone: (83)2106-3827

E-mail: comite.ethica@esp.edu.br



Continuação do Parecer 6.016.892

encaminhar relatórios parciais e final da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório" para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme Norma Operacional CNS nº001/13, item XI.2.d.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2127470_E1.pdf	21/04/2023 13:58:28		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_E_TA_projeto_com_emenda.pdf	21/04/2023 13:56:17	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_pesquisa_modificado_emenda.pdf	21/04/2023 13:54:34	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
Outros	Carta_emenda_CEP.pdf	21/04/2023 13:50:52	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO_nível_de_af.pdf	15/07/2021 18:38:53	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TA_nível_de_af.pdf	15/07/2021 18:38:42	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_nível_de_af.pdf	15/07/2021 18:38:32	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_nível_de_af.pdf	15/07/2021 18:38:10	FABIO THIAGO MACIEL DA SILVA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301	CEP: 58.109-303
Bairro: MORADA NOVA	
UF: PB	Município: CABEDELO
Telefone: (83)2106-3827	E-mail: comite.ethica@iesp.edu.br



CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIESP



Continuação do Parecer: 6.016.892

CABEDELO, 24 de Abril de 2023

Assinado por:

Karelline Izaltemberg Vasconcelos Rosenstock
(Coordenador(a))

Endereço: Rodovia BR-230, KM 14, Bloco E, 3º andar, sala 301
Bairro: MORADA NOVA **CEP:** 58.109-303
UF: PB **Município:** CABEDELO
Telefone: (83)2100-3827 **E-mail:** comite.ethica@iesp.edu.br

ANEXO B - FICHA DE ANAMNESE

FICHA DE ANAMNESE – AVALIAÇÃO INICIAL PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO

FÍSICO

Nome completo do aluno: _____

Idade: ____ Sexo: Masculino Feminino

Série: _____

Nome do responsável: _____

Telefone do responsável: _____

Histórico de Saúde

1. Já foi diagnosticado com algum problema cardíaco? Sim Não2. Sente dores no corpo? Sim Não

Se sim, onde sente a dor? _____

Há quanto tempo sente essa dor? _____

3. Tem ou já teve problemas respiratórios (asma, bronquite, etc)? Sim Não4. Possui diabetes, pressão alta ou problemas de coluna? Sim Não

5. Usa algum tipo de medicamento? Se sim, qual? _____

6. Já teve alguma lesão ou cirurgia nos últimos 12 meses? Sim Não

Se sim, qual? _____

7. Está com acompanhamento médico atualmente? Sim Não8. Tem alguma limitação que possa impedir a prática de exercícios físicos? Sim Não

Se sim, qual? _____

Estilo de Vida e Atividade Física

9. Você pratica atividade física com frequência? Sim Não

Se sim, qual atividade? _____

10. Quantas vezes por semana? _____

11. Por quanto tempo em cada sessão (em minutos)? _____



12. Você gosta de fazer atividades físicas? Sim Mais ou menos Não

13. Como se sente após praticar exercícios? _____

Declaração do Responsável

Autorizo a participação do(a) aluno(a) nas atividades físicas do projeto de pesquisa, estando ciente das informações prestadas acima.

Assinatura do Responsável: _____ Data: ___/___/___

Assinatura do Aluno: _____



ANEXO C- SCREEN FOR CHILD ANXIETY RELATED DISORDERS(SCARED)

Escala de Transtornos Relacionados à Ansiedade Infantil (SCARED) **Versão para crianças**

Instruções: Abaixo há uma lista de afirmativas que descrevem como as pessoas se sentem. Leia cada uma delas e decida se ela é “não verdadeira”, “às vezes verdadeira” ou “verdadeira” em relação a você. Então para cada afirmativa, marque a resposta que parece descrever você **nos últimos 3 meses**.

		0 Não verdadeiro	1 Às vezes verdadeiro	2 Verdadeiro
01	Quando estou com medo é difícil respirar.			
02	Tenho dor de cabeça quando estou na escola.			
03	Eu não gosto de estar com pessoas que não conheço direito.			
04	Fico com medo se durmo fora de casa.			
05	Preocupo-me em relação aos outros gostarem de mim.			
06	Quando estou assustado/a parece que vou desmaiar.			
07	Eu sou nervoso/a.			
08	Sigo meu pai ou minha mãe aonde quer que eles vão.			
09	As pessoas me dizem que eu pareço nervoso/a.			
10	Sinto-me nervoso/a com pessoas que não conheço direito.			
11	Tenho dor de estômago na escola.			
12	Quando me assusto, parece que vou enlouquecer.			
13	Preocupo-me em ter que dormir sozinho/a.			
14	Preocupo-me em ser tão bom/a quanto as outras crianças.			
15	Quando me assusto, parece que as coisas não são reais.			
16	Tenho pesadelos de que algo ruim aconteça com meus pais.			
17	Preocupo-me sobre ir à escola.			
18	Quando me assusto, meu coração bate rápido.			
19	Fico trêmulo/a.			
20	Tenho pesadelos de que algo ruim possa me acontecer.			
21	Eu me preocupo sobre as coisas darem certo para mim.			
22	Quando me assusto, sou bastante.			
23	Eu vivo preocupado/a.			
24	Eu fico muito assustado/a sem motivo algum.			
25	Fico com medo de ficar em casa sozinho/a.			
26	Tenho dificuldade para falar com pessoas que não			

	conheço.			
27	Quando me assusto, parece que vou sufocar.			
28	As pessoas me dizem que eu me preocupo demais.			
29	Não gosto de estar longe da família.			
30	Tenho medo de ter crises de ansiedade (ou de pânico).			
31	Preocupo-me que algo ruim possa acontecer com meus pais.			
32	Sinto-me tímido/a com pessoas que não conheço direito.			
33	Preocupo-me com o que vai acontecer no futuro.			
34	Quando fico assustado/a, parece que vou vomitar.			
35	Preocupo-me com quão bem faço as coisas.			
36	Tenho medo de ir a escola.			
37	Preocupo-me com coisas que já aconteceram.			
38	Quando me assusto, fico tonto.			
39	Fico nervoso/a quando estou com outras crianças ou adultos e tenho que fazer alguma coisa com eles me olhando (ex. falar, ler, jogar alguma coisa, praticar algum esporte).			
40	Fico nervoso/a quando vou a festas, bailes ou qualquer lugar onde vai haver pessoas que não conheço.			
41	Sou tímido/a.			

Um escore total igual ou acima de **25** pontos pode indicar a presença de um **Transtorno de Ansiedade**. Pontuações superiores a 30 são mais específicas.

- Um escore de **7** nos itens 1,6,9,12,15,18,19,22,24,27,30,34,38 pode indicar **Transtorno do Pânico ou Sintomas Somáticos significativos**.
- Um escore de **9** nos itens 5,7,14,21,23,28,33,35,37 pode indicar **Transtorno de Ansiedade Generalizada**.
- Um escore de **5** nos itens 4,8,13,16,20,25,29,31 pode indicar **Transtorno de Ansiedade de Separação**.
- Um escore de **8** nos itens 3,10,26,32,39,40,41 pode indicar **Transtorno de Ansiedade Social**.
- Um escore de **3** nos itens 2,11,17,36 pode indicar **Evitação Escolar Significativa**.

ANEXO D- ESCALA DE BORG



ANEXO E - CARTA DE ANUÊNCIA

CARTA DE ANUÊNCIA

Em nome da FEIT NESTE JÚSO SALVENTO declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador José Victor Dos Santos Sousa a desenvolver o seu projeto de pesquisa "A Influência De Um Programa De Exercícios Físicos Na Redução Da Ansiedade De Escolares", que está sob a coordenação/orientação do Prof. Wesley Crispim Ramalho cujo objetivo da pesquisa é analisar quais os efeitos que um programa de exercícios físicos terá sobre os parâmetros na redução da ansiedade dos escolares.

Esta autorização está condicionada ao cumprimento do (a) pesquisador (a) aos requisitos das Resoluções do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, comprometendo-se utilizar os dados pessoais dos participantes da pesquisa, exclusivamente para os fins científicos, mantendo o sigilo e garantindo a não utilização das informações em prejuízo das pessoas e/ou das comunidades.

Antes de iniciar a coleta de dados o/a pesquisador/a deverá apresentar a esta Instituição o Parecer Consustanciado devidamente aprovado, emitido por Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, credenciado ao Sistema CEP/CONEP.

Sousa, em 07 / 07 / 2025

Ubiracy Mendes de Sousa

Nome/assinatura e carimbo do responsável onde a pesquisa será realizada

Ubiracy Mendes de Sousa
DIRETOR ESCOLAR
MAT. 194.400-2
AUT. 12.854



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
Avenida João da Mata, nº 256 – Bairro Jaguaribe – João Pessoa – Paraíba – CEP: 58015-020
(83) 3612-9703 – conselhosuperior@ifpb.edu.br

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO
POSTAGEM NO REPOSITÓRIO DIGITAL PELO MODERADOR**

IDENTIFICAÇÃO PESSOAL E DO MATERIAL BIBLIOGRÁFICO	
CURSO: CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA	
NOME: JOSÉ VICTOR DOS SANTOS SOUSA	
MATRÍCULA: 202118750031	RG: 148.764.034-06
EMAIL: jose.sousa.5@academico.ifpb.edu.br	TELEFONE: (83) 9 8141-1089
IDENTIFICAÇÃO DO MATERIAL: TESE () DISSERTAÇÃO () ESPECIALIZAÇÃO () GRADUAÇÃO (X) RELATÓRIO DE ESTÁGIO () OUTROS ()	
TÍTULO DO TRABALHO	
A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE DE ESCOLARES	
PALAVRAS-CHAVES	
ATIVIDADES FÍSICA. ANSIEDADE. SAÚDE MENTAL.	
ORIENTADOR(A):	
WESLEY CRISPIM RAMALHO	
ÁREA DE CONHECIMENTO:	
4.00.00.00-1 - CIÊNCIAS DA SAÚDE: 4.09.00.00-2 - Educação Física	

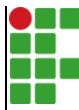
AUTORIZAÇÃO

Na qualidade de titular dos direitos de autor da publicação supracitada, de acordo com a **Lei Federal nº 9.610/98**, autorizo o **Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB** a disponibilizá-la gratuitamente, sem resarcimento dos direitos autorais do trabalho em meioeletrônico, no **Repositório Digital** da Instituição, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica gerada pela IFPB. Autorizo ainda a conversão do tipodigital do arquivo para fins de preservação, backup e continuidade da plataforma, de acordo com a política de gerenciamento e disponibilização informacional do IFPB.

Sousa/PB, 11 de DEZEMBRO de 2025.

José Victor dos Santos Sousa.

Nome do (a) discente

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
Campus Sousa - Código INEP: 25018027	
Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim SorriLândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)	
CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None	

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

Entrega de Trabalho de conclusão de curso

Assunto:	Entrega de Trabalho de conclusão de curso
Assinado por:	Jose Sousa
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

▪ Jose Victor dos Santos Sousa, DISCENTE (202118750031) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 11/12/2025 12:15:05.

Este documento foi armazenado no SUAP em 11/12/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1696683

Código de Autenticação: 955d631e2e

